

Julie Lusk

YOGA NIDRA

Traduzione di Chiara Iacomuzio



Questo libro è stato pensato per aiutare a combattere gli stati di stress e ansia. La tecnica dello yoga nidra non va tuttavia considerata un sostituto di cure mediche adeguate. Potete utilizzarla per ridurre i sintomi, gli effetti collaterali, e per affrontare con più efficacia i vostri problemi. Se soffrite di una qualsiasi patologia, consultate un medico o un professionista del settore sanitario prima di procedere, e chiedetegli di monitorare il vostro stato di salute una volta che avrete iniziato la pratica.

Dove indagine e conoscenza si incontrano

*Riconosci il corpo,
riconosci la mente,
abbracciane il relativo regno
con tutta l'energia e
il gusto che puoi trovare –
ma non fermarti qui.
Dietro, al di sotto, al di là
dell'esperienza sensoriale e
dell'identità c'è il silenzioso
spazioso sì della tua
vera natura. Non sto
dicendo che questo
mondo non è reale,
ma per te c'è di più
di quel che pensi,
gusti, vedi, o senti.
Scegli il tutto,
e non la parte.
Scegli il fuoco, non
la scintilla. Riconosci
il tuo cuore, ma identificalo
solo con ciò che è infinito
e libero, e alla fine
lascia persino che sparisca
per tenere aperto lo spazio
dove indagine e
conoscenza si incontrano alla pari.*

Danna Faulds

Introduzione

«Non riesco a ricordare un periodo della mia vita che non fosse stressante. Nel corso degli anni, ho attraversato molti momenti difficili: quando ho dovuto crescere i miei figli, affrontare il disturbo bipolare e l'ADHD di mio marito, tenermi stretto il mio lavoro e rimanere al passo con le faccende domestiche. Ero convinta che lo stress mi aiutasse a portare a termine i miei compiti, ma mi sbagliavo. Tutta quella tensione ha finito col sommergermi con una serie interminabile di malattie e problemi. Praticare lo yoga nidra al termine della mia lezione settimanale di yoga e ascoltando una registrazione la sera ha rappresentato una bella differenza per me. Ora ho gli strumenti per prendermi cura di me stessa durante la giornata e incoraggiare gli altri a fare altrettanto. Ho finalmente imparato a respirare in maniera corretta, e pratico gli esercizi di respirazione dovunque mi trovi. L'esercizio che prevede di tendere e rilasciare i muscoli mi aiuta a calmarmi. Ho smesso di digrignare i denti e imparato a essere più consapevole di ciò che accade dentro di me, a prendermi il tempo che mi serve per guarire e a lasciar perdere ciò che non posso controllare. Il mio corso di yoga mi dà gioia. Lo yoga è la mia salvezza».

Debbie, analista di laboratorio

Sapevate che si può praticare yoga anche senza esercizi fisici? Che si può meditare restando sdraiati invece che seduti dritti e immobili come una statua? E che, così facendo, si ottiene non solo una conoscenza personale dei principi fondamentali dello yoga ma anche

una vita più felice, serena, e densa di significato, di uno scopo – priva di stress? Lo yoga nidra è la soluzione.

Per vivere una vita felice, sana e appagante, dobbiamo, ovviamente, saper apprezzare i momenti belli, ma soprattutto imparare a convivere in maniera armoniosa con le situazioni stressanti. Lo yoga nidra è esattamente quello che ci vuole per raggiungere quest'obiettivo, in primo luogo perché abbina i principi tradizionali e le pratiche della saggezza yogica con potenti tecniche psicofisiche, e poi perché riunisce in sé, in maniera sistematica ed efficace, le migliori tecniche antistress di rilassamento, visualizzazione guidata e meditazione. Lo yoga nidra fornisce una serie di strumenti pratici da utilizzare per un rapido sollievo quando si è particolarmente stressati, insegna come evitare di reagire allo stress in modo sbagliato e garantisce risultati duraturi.

È un'attività rilassante, riflessiva e rigenerante. Potete trovare sollievo dallo stress subito. Non c'è bisogno di avere una conoscenza approfondita dello yoga per ottenere questi benefici. Tutto quello che dovete fare è praticare gli esercizi di yoga nidra.

All'inizio è consigliabile praticare ogni esercizio integralmente, dall'inizio alla fine, per ottenere un effetto completo. Se il tempo a disposizione è poco, è altrettanto utile concentrarsi su singoli segmenti dell'esercizio, magari su quelli che preferite. Il tempo necessario varia da pochi minuti a un'ora. Sebbene frequentare corsi specifici di yoga nidra sia utile e divertente, non è indispensabile farlo. La lettura di questo libro è più che sufficiente. Via via che proseguirete nella pratica, riuscirete a integrare le competenze acquisite nella vostra vita quotidiana, non solo per combattere lo stress, ma anche per sentirvi più energici e sereni. Avrete a disposizione una fonte di saggezza e sensibilità a cui attingere per trovare la vostra guida interiore e trasformare ansie e preoccupazioni.

Lo yoga nidra non è una religione: possono trarne beneficio persone di ogni credo e cultura. Anzi, sono in molti a dichiarare che la pra-

tica dello yoga nidra ha contribuito a rafforzare in maniera genuina le loro convinzioni.

Un passo alla volta, questo libro vi fornirà le nozioni teoriche e gli esercizi pratici necessari a dissipare lo stress e a trasformarlo in calma e gioia interiori attraverso l'esperienza di un appagamento e una pienezza profondi, assicurandovi benessere fisico e relax; ogni forma di disagio psichico ed emotivo si ridurrà, le convinzioni limitanti si attenueranno, mentre la consapevolezza intuitiva e la saggezza matureranno in voi al punto da indirizzare e orientare le vostre percezioni, interpretazioni e azioni. E più prolungherete la vostra permanenza nello stato di yoga nidra, più queste qualità diventeranno facilmente accessibili anche durante il resto della giornata.

Nel libro troverete storie e testimonianze di persone che raccontano qual è stata la loro esperienza con lo yoga nidra, come ha contribuito a ridurre in loro lo stress e quali benefici hanno riscontrato nel praticarlo. Magari potrete rispecchiarvi in alcune di esse.

«Decidere di cambiare lavoro è stata una scelta difficile. In cuor mio sapevo che era ciò che dovevo fare, ma mi sono sentita molto sola. Ho la tendenza a pensare e a rimuginare troppo su tutto, quindi la mia più grande sfida consiste nel riuscire a concedere una pausa alla mia mente – che è per natura molto ansiosa. Ricordo che la prima volta che ho fatto yoga nidra mi sono sentita calmissima. La mia mente era concentrata, e io ero totalmente libera dalle preoccupazioni. Imparare a stare nel momento presente è stato facile, le istruzioni da seguire erano semplici. Dedicare un po' di tempo allo yoga nidra ha un effetto che si ripercuote su tutto il mio benessere. La sensazione di calma, di pace, permane anche oltre la pratica. Mi sento riposata e pronta ad affrontare qualsiasi cosa. Soprattutto, lo yoga nidra mi aiuta a calmare la mia mente troppo ansiosa e mi fornisce gli strumenti necessari per coltivare una sensazione di pace che è benefica per il mio corpo e per la mia psiche. E poi mi aiuta a interagire meglio con gli altri. Lo yoga nidra è meraviglioso: è un dono!».

Laura, insegnante

«Ero reduce da un incidente – mi ero rotta una mano – e molto provata dalla riabilitazione, che si stava rivelando lunga e lenta. Durante una sessione di yoga nidra, ho avuto l'impressione che il mio scheletro stesse cercando di dirmi qualcosa, di inviarmi un messaggio. Via via che l'esercizio proseguiva, ho cominciato a sentire il mio corpo rallentare e i miei livelli di stress diminuire. Ho anche scoperto che le tecniche di respirazione sono fantastiche per gestire il dolore e l'ansia. Dormo molto meglio».

Mary, dipendente comunale

«Andare in pensione è stato davvero stressante. C'erano così tante incognite, e io ero molto preoccupata per le mie finanze. Lo yoga nidra mi ha aiutata a pensarla in modo diverso e a godermi ogni singolo giorno. Adesso sono in grado di affrontare i cambiamenti con calma, e il mio mal di pancia è sparito. Mi sento meglio con me stessa perché ora è a me stessa che do la priorità».

Ann, consulente finanziaria in pensione

Lo stress e le sue conseguenze

Lo stress è ovunque al giorno d'oggi. Nessuno ne è immune. Gli stressori, o agenti stressanti, si presentano in tutte le forme, dimensioni, e circostanze – dagli ingorghi nel traffico stradale alle malattie terminali. Oltre agli stressori esterni, il nostro modo di pensare e di reagire può causare uno stress ulteriore e del tutto ingiustificato. Le ansie, le preoccupazioni per se stessi e per gli altri, le convinzioni sbagliate possono innescare lo stress in un batter d'occhio.

Lo stress è motivante quando ci sprona a rispettare una scadenza e fare del nostro meglio. Ma se gestito male, può causare problemi che vanno da una leggera irritazione alla devastazione. Le persone stressate soffrono di dolori e acciacchi di tutti i tipi: stanchezza, nervosismo, insonnia, indecisione, impazienza e paura, solo per citarne alcuni. Lo stress condiziona la nostra vita in casa e al lavoro, e ci priva della pace mentale. È la causa principale o secondaria della

stragrande maggioranza delle malattie e può togliere ogni piacere alla nostra esistenza. Molti erroneamente credono che si possa trovare sollievo dallo stress semplicemente guardando la televisione o dando un'occhiata ai social media, oppure bevendo o mangiando tanto. Queste in realtà sono distrazioni dalla tensione e *non* veri rimedi allo stress. Purtroppo, sono pochissime le persone che si concedono abbastanza tempo per rigenerarsi, rilassarsi completamente e recuperare le energie. Lo stress è potente, ma anche le tecniche di rilassamento lo sono. *Il vero rilassamento è più di qualcosa di carino da fare nel tempo libero. È un valore essenziale della vita!* Lo yoga nidra è rilassamento alla sua massima espressione ed è in grado di ridare significato alla vita.

«Io somatizzo lo stress: al lavoro, in famiglia, con me stessa – e lo trasformo in sensi di colpa, insicurezze, debolezze. Ciò mi rende impaziente, intollerante, meschina e non mi piaccio quando mi comporto così. Lo yoga nidra mi ha portato in un posto tranquillo, dove sono capace di accedere alla mia forza e alla mia bellezza interiori».

Kathy, madre ed esperta in pubbliche relazioni

«Lo stress sul posto di lavoro mi divorava. Avevo paura di non essere all'altezza, sentivo la pressione dei miei superiori, e non avevo abbastanza tempo per portare a termine i miei compiti in maniera efficace. Sono sicura che senza lo yoga nidra sarei andata fuori di testa. Mi aiuta a rimanere vigile, presente, e a non essere impulsiva. La paura non si impossessa più di me quando si presenta. Sono molto più a mio agio sul lavoro e nei contesti sociali».

Beth, capocantiere

Il Capitolo 1 vi darà le informazioni necessarie per comprendere lo stress e le sue conseguenze, e per capire che cosa si può fare al riguardo. Il questionario 'Calcola il tuo livello di stress' vi aiuterà a identificare i principali fattori scatenanti, per consentirvi di concentrare in maniera produttiva i vostri sforzi e sconfiggerlo.

Alleviare lo stress con lo yoga

Al pari dello stress, anche lo yoga sembra essere ovunque al giorno d'oggi. Solo negli Stati Uniti più di venti milioni le persone che lo praticano. Nell'era moderna, lo yoga è diventato quasi sinonimo di andare a lezione, eseguire delle posture, magari provare qualche tecnica di respirazione specifica e, alla fine, rilassarsi un po'. Il che è una fortuna, perché l'aspetto fisico dello yoga ha notevoli benefici. Avendo io stessa praticato e insegnato le posizioni e gli esercizi di respirazione dalla metà degli anni Settanta, ho personalmente constatato che lo yoga riduce lo stress e le sue conseguenze in persone di tutte le età e di tutti i livelli di flessibilità. Con la pratica, aumentano le strategie di *coping* e le energie. La forma fisica spesso migliora e la mente diventa più stabile, meno succube delle emozioni. Gli studi scientifici stanno via via confermando quanto gli antichi yogi sanno da sempre: la mente e il corpo sono un tutt'uno, e lo yoga è guarigione per il corpo, la mente e lo spirito.

Il fatto che milioni di praticanti e l'opinione pubblica in genere si stiano rendendo conto che lo yoga è ben più delle semplici posture fisiche è entusiasmante. Lo yoga nidra è la soluzione ideale per coloro che vogliono portare la loro esperienza con le posizioni a un livello più profondo ed esaltare i benefici che la disciplina yogica può arrecare alla salute e alla qualità della vita. Inoltre, lo yoga nidra rappresenta un percorso e un metodo alternativi per coloro che desiderano godere dei benefici dello yoga ma non sono interessati alle posizioni o capaci di eseguirle.

Anche la popolarità della meditazione è in continua crescita. Come lo yoga, la meditazione viene insegnata negli ambienti medici, nelle scuole, nei centri ricreativi, sul posto di lavoro, nei luoghi di culto. Tutto questo entusiasmo è alimentato dai risultati che la meditazione garantisce e dalle conferme che arrivano dalla ricerca scientifica. Lo yoga nidra rende il processo meditativo più semplice, piacevole e profondamente gratificante. Invece di dover stare seduti come nella

meditazione, di solito lo si esegue sdraiati. Nel Capitolo 2 vedremo come lo yoga nidra sia un importante tramite che collega la pratica fisica delle posizioni yoga con la meditazione, esaltando entrambe. Grazie alla visualizzazione guidata – cioè all'uso positivo della mente e della fantasia – si raggiungono rilassamento, crescita personale e miglioramento delle condizioni di salute. Sono ormai centinaia gli studi scientifici che documentano l'efficacia curativa della visualizzazione guidata per una serie di patologie mediche come l'insonnia, la depressione, gli attacchi di panico, l'ipertensione e il disturbo post-traumatico da stress, solo per citarne alcuni. La visualizzazione guidata fa parte della pratica dello yoga nidra da secoli ed è chiamata *bhavana*.

«Mia madre è morta qualche anno fa. Il mio cuore ha sofferto molto per la perdita di quell'amore che solo una madre può dare. Una sera, durante lo yoga nidra, ho avuto un'esperienza che non dimenticherò mai. Mentre ero sdraiata sul tappetino, completamente rilassata, e respiravo a un ritmo spontaneo e regolare, mi è sembrato che qualcuno mi stesse abbracciando dentro, nella zona del cuore. Ho sentito con mia madre una connessione che era fisica, emotiva e spirituale al tempo stesso. A livello inconscio, sapevo che quest'abbraccio arrivava da mia madre, e mi ha riempito di gioia e di meraviglia capire che lo spirito del suo amore continuava in qualche modo a esistere. Lo yoga nidra mi ha permesso di percepire ancora una volta il suo amore e il suo abbraccio in una maniera molto reale».

Sue, assistente sociale e terapeuta

Lo yoga nidra in breve

Lo yoga nidra è una potente forma di yoga che è stata praticata per migliaia di anni come un processo di risveglio al proprio vero Sé.¹

1. Qui e altrove, 'Sé' con la S maiuscola indica la nostra vera, autentica identità, o Atma, mentre 'sé' con la s minuscola si riferisce alla nostra natura umana e a tutti i nostri ruoli [N.d.A.].

Yoga nidra significa letteralmente ‘sonno yogico’ e ci conduce ben oltre il rilassamento profondo, in un luogo di pace e tranquillità naturali che è estremamente benefico. La prima fase del rilassamento porta calma alla mente, mentre il corpo si sente pesante e profondamente rilassato. La quiete interiore si percepisce anche durante la seconda fase. Man mano che il rilassamento procede, la pesantezza lascia il posto a una sensazione di leggerezza e galleggiamento. È un po’ come essere sospesi nel breve lasso di tempo che intercorre fra l’essere svegli e l’addormentarsi. Alla fine, sarete capaci di rimanere vigili e consapevoli di una sensazione spaziosa, senza tempo, che è estremamente calmante, anche se la mente e il corpo dormono.

Gli esercizi specifici di rilassamento, le tecniche di respirazione, la meditazione e la visualizzazione guidata vengono utilizzati per rilassarsi completamente e rigenerarsi. Si riesce a provare un’esperienza unica, di completa consapevolezza senza parole, pensieri, immagini, sentimenti e altre sensazioni. Si viene trasportati in un luogo dove saggezza innata, intelligenza e intuizione dimorano naturalmente. Lo yoga nidra gestisce in maniera efficace le tensioni quotidiane ed è in grado di curare lo stress, anche quello più intenso. È molto più di una soluzione rapida.

Uno dei principi basilari della filosofia yoga è che *ognuno di noi possiede già un suo centro indistruttibile che è pacifico, gioioso, saggio, appassionato, luminoso e amorevole*. Questo ‘centro’ viene definito *Atma (anima individuale)* o *Atman (anima universale)* ed è considerato il nostro vero Sé.

Per la natura dell’essere umano, l’Atma è ricoperto da strati che la tradizione yoga chiama *kosha*. Questi strati, o involucri, sono il corpo fisico, il corpo energetico, il corpo mentale-emotivo, il corpo intuitivo e quello gioioso. Benché ciascuno di questi aspetti sia necessario per essere vivi, è facile cadere nell’equivoco e pensare erroneamente che essi siano reali e permanenti. Ciò ci impedisce di provare un appagamento autentico, e finiamo per non riconoscere qual è il vero significato, il fine ultimo della nostra vita sulla Terra.

Secondo i maestri dello yoga, le tecniche di rilassamento e di gestione dello stress sono enormemente preziose. Tuttavia, lo stress sarà sempre avvertito, almeno in una certa misura, finché continuiamo a identificarlo con il nostro vero Sé. A questa incredibile, fondamentale presa di coscienza si giunge gradualmente. Lo yoga nidra ci consente di sperimentare in maniera diretta che *il nostro nucleo interno è privo di stress* e che dentro più che fuori di noi sono presenti una pace e una gioia che niente e nessuno possono scalfire. Impariamo in prima persona che la natura dei nostri pensieri, sentimenti ed emozioni è temporanea, e questo cambia la nostra prospettiva sullo stress e su noi stessi. La nostra fede e le nostre convinzioni personali, religiose o di altro tipo vengono convalidate, chiarite e migliorate. Acquisiamo così la capacità di calmare davvero la nostra mente, di aprire il nostro cuore alla compassione, e di avviare una vera guarigione per una migliore qualità della vita. Le tensioni di ogni giorno vengono gestite con molta più facilità. Questi concetti saranno approfonditi ulteriormente nel Capitolo 2.

«Soffro dello stress tipico di una donna sulla quarantina: casa, marito, figli, genitori, carriera. Vivo in mezzo a una specie di enorme ragnatela, e sento di essere io a dover tenere ogni filo esattamente alla giusta tensione, in modo che tutto il resto non crolli. Adoro il mio momento 'yoga nidra'. È una delle poche occasioni che ho per rilassarmi completamente ed entrare in contatto con me stessa. Quando sono profondamente rilassata, mi sembra quasi di galleggiare. Alla fine della pratica, mi sento rigenerata, vigile, calma, centrata, e pronta per affrontare il resto della giornata e della settimana».

Nancy, mamma lavoratrice

«Mi sto prendendo cura di mia madre, che ha il morbo di Alzheimer. È un compito logorante e faticoso. Lo yoga nidra mi porta in un altro luogo, dove mi sembra di galleggiare senza preoccupazioni. Recupero le mie energie e mi sento di nuovo a mio agio».

BevySue, insegnante di yoga

«Lo yoga nidra mi permette di sapere che posso contare su me stessa, soprattutto nei momenti più stressanti».

Kris, perito immobiliare

I benefici dello yoga nidra

Con la pratica regolare, la vostra salute fisica e mentale miglioreranno sicuramente mentre lo stress diminuirà. Lo yoga nidra cambia le reazioni fisiche ed emotive allo stress sia nel breve sia nel lungo termine. Acquisirete una prospettiva nuova, che vi consentirà di mantenervi calmi e controllati, anche in mezzo al caos. Nel Capitolo 2 troverete un'analisi dettagliata dei benefici dello yoga nidra. Per il momento, vi basti sapere che lo yoga nidra rafforza il sistema immunitario, riduce l'infiammazione e il dolore. Se utilizzato in combinazione con le cure mediche convenzionali, può alleviare i sintomi correlati al cancro, all'asma, al diabete, alle dipendenze, alle malattie cardiache e all'emicrania. Può essere inoltre utilizzato per controllare funzioni fisiche come la respirazione, la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna, il metabolismo, la temperatura corporea e le onde cerebrali. Sebbene non sia un sostituto del sonno, un'ora di yoga nidra equivale a circa quattro ore di sonno tradizionale, perché gli stadi delle onde cerebrali che si attraversano (beta, alfa, theta e delta) sono estremamente riposanti e rilassanti.

Assaporerete il piacere di vivere con una mente lucida e riuscirete a riprendervi con maggiore facilità dagli sbalzi d'umore e dai disturbi emotivi. Svilupperete la vostra creatività e il vostro intuito e vi sentirete molto più attivi ed energici. Lo stato di onde cerebrali che attraversiamo durante lo yoga nidra è un terreno molto fertile, perché siamo rilassati e al tempo stesso ricettivi. Stabilire un'intenzione (*sankalpa*) durante la pratica vi permette di spazzare via le abitudini inutili e avviare cambiamenti positivi e permanenti nella vostra personalità così come nella vita. Il Capitolo 3 esamina nei dettagli che cos'è il *sankalpa* e come utilizzarlo; negli esercizi che troverete nei

Capitoli dal 4 al 6 avrete modo di mettere in pratica queste capacità.

«Durante la pausa estiva, ho scelto come sankalpa la frase ‘Sono in buona salute’. Volevo non soltanto una buona forma fisica ma anche pensieri e atteggiamenti sani. Il mio sankalpa mi ha influenzato, convincendomi a mangiare meglio, a fare più attività fisica, e a essere consapevole dei miei pensieri e sentimenti. Eppure, all’inizio avevo dei dubbi sul fatto che il sankalpa stesse funzionando. Quando sono tornata a scuola, però, ho notato fin da subito una grande differenza. In quindici anni di insegnamento, quello è stato il mio anno migliore! Le cose non mi infastidivano più come in passato. Fra l’altro, anche i miei colleghi l’hanno notato – mi hanno chiesto che cosa avessi di diverso, che cosa avevo fatto nella pausa estiva. Io gli ho spiegato che avevo iniziato ad aggiungere lo yoga nidra con sankalpa alla mia pratica yoga regolare. E ho consigliato anche a loro di provarci. E... indovinate un po’? Diversi colleghi hanno seguito il mio consiglio!»

Pat, insegnante

Gli effetti dello yoga nidra possono andare ben al di là del semplice sollievo dallo stress e raggiungere il regno della realizzazione del Sé e dell’incontro con il nostro vero Sé. Patanjali, scienziato e filosofo, considerato il padre dello yoga, è l’autore dei celebri *Yoga Sutra* (200 a.C), una raccolta di 196 aforismi che riassumono la filosofia pratica dello yoga. Scritti originariamente in sanscrito, nel corso degli anni gli *Yoga Sutra* sono stati tradotti in varie lingue da diversi autori, ciascuno dei quali ha tentato di interpretare al meglio ciò che Patanjali intendeva dire, ma, poiché le traduzioni in un’altra lingua non sempre riescono a trasmettere appieno il significato originario, in questo libro si utilizzeranno in prevalenza i termini sanscriti. Inoltre, prendere confidenza con il sanscrito vi aiuterà ad approfondire le vostre conoscenze della letteratura e della filosofia yogiche e a comprendere i principi fondamentali che sono alla base di quest’antica disciplina.

Lo *Yoga Sutra* I.2 dice: «Yoga è la stabilizzazione della mente nel si-

lenzio» e «il congiungersi della coscienza nel cuore». In tutti i miei anni di pratica, di studio, e d'insegnamento, non ho mai trovato un metodo più efficace e affidabile per stabilizzare la mente, curare e rigenerare il corpo, capire e gestire le emozioni, risvegliare lo spirito. I risultati che si raggiungono in termini di salute e di benessere sono spesso straordinari. Ma, per quanto riguarda la qualità della vita, la ricompensa va ben al di là della semplice gestione dello stress: la vita acquista un significato, uno scopo (*dharmā*) e si raggiunge alla fine la realizzazione del Sé (*atma-jnana*). Lo yoga nidra ci fornisce un percorso e un metodo per fare ciò – e ci fa stare meravigliosamente bene.

«Dopo lo yoga nidra dormo molto meglio. Ho anche più energia e concentrazione mentale. Lo yoga nidra mi porta in un luogo di consapevolezza del sé, quasi come quando ero bambina, la mia bambina interiore, cioè chi sono veramente».

Judy, capufficio

«Lo stress mi ha causato problemi respiratori. Lo yoga nidra mi ha rilassato portandomi in un luogo divino. Mi ha fatto entrare in connessione con il Padre che è nei cieli, il Padre di tutti noi. Lo stress è scomparso e ho trovato la beatitudine».

April, lavoratrice autonoma

Come utilizzare questo libro

Per riassumere, il Capitolo 1 vi aiuterà a capire che cos'è lo stress, mentre il questionario 'Calcola il tuo livello di stress' vi consentirà di valutare l'impatto che lo stress ha sulle vostre vite. Tenete un taccuino o un diario a portata di mano e prendete nota delle vostre risposte e dei vostri progressi. I Capitoli 2 e 3 vi spiegheranno che cos'è lo yoga nidra e come praticarlo. I Capitoli dal 4 al 6 contengono tre tracce scritte di yoga nidra con le relative varianti. La lettura di questi materiali vi fornirà tutto il necessario per comprendere a fon-

do lo yoga nidra, ma ricordate che, per ottenere i massimi benefici, è indispensabile sperimentarlo in prima persona.² Se siete già pronti a provare lo yoga nidra, passate direttamente agli esercizi. Potrete sempre tornare indietro in un secondo momento e recuperare le informazioni che avete saltato. Dopo un po', sarete in grado di utilizzare le nuove competenze che avete acquisito per alleviare lo stress ogni volta che ne avrete la necessità, senza dover ricorrere al libro.

Nelle Appendici troverete altro materiale: esercizi di respirazione, tecniche di rilassamento, mudra, brevi meditazioni ecc.

Buon divertimento!

Benvenuti nello yoga nidra

Grazie a questo libro, scoprirete come sostituire la pressione e la tensione provocate dalla risposta stress con un'energia nuova che vi aiuterà a vivere una vita ricca di significato, sana, felice e appagante. Tuttavia, una semplice conoscenza teorica dell'argomento non basta. Il cuore e l'anima di questo libro risiedono nell'esperienza pratica. Scopritelo da soli: ne ricaverete benefici enormi.

2. Poiché sarebbe difficile leggere e contemporaneamente eseguire gli esercizi, se praticate lo yoga nidra da soli vi consigliamo di registrare (magari con la vostra voce, su telefono cellulare o su altri supporti simili) delle versioni audio delle tracce scritte. Altrimenti, se avete una discreta conoscenza della lingua inglese, alla pagina <http://www.newharbinger.com/31823> trovate le versioni audio scaricabili gratuitamente degli esercizi presenti nel libro. Ricordate però che l'ascolto di meditazioni ed esercizi di rilassamento può causare sonnolenza: non eseguitelo mentre siete alla guida di veicoli o state utilizzando macchinari. [N.d.T.]

La gravità dello stress: perché è importante alleviarlo

Stress: persino il suono di questa parola risulta sgradevole, quasi quanto quello delle unghie che graffiano una lavagna. Per stressore si intende ogni agente o stimolo che è causa di stress. Riuscite a identificarvi con alcuni dei seguenti stressori?

- * Ti senti tirato da tutte le parti e hai l'impressione di avere troppe cose da fare e troppo poco tempo o troppo pochi soldi per farle.
- * Il lavoro ti snerva. I colleghi sono difficili da gestire, ti senti oberato di mansioni e sottopagato. Tuttavia, devi lavorare per mantenere te e quelli che dipendono da te. Se anche ci fosse qualcos'altro in giro, non hai tempo per cercarlo.
- * Dovunque volti lo sguardo, ti imbatti in malattie, divorzi, problemi finanziari, tossicodipendenze, criminalità. Maledizione!

La maggior parte di noi è bombardata dallo stress e dalle sue conseguenze – irritabilità, insonnia, stanchezza, malattia, dolori e acciacchi di ogni tipo, oltre a una riduzione della produttività e dell'efficienza. In altre parole, la pressione è alle stelle.

Molti preferirebbero ignorare lo stress invece di doverci avere a

che fare, e sperano semplicemente che se ne vada da sé. Altri invece pensano che lo stress sia energizzante e stimolante e che li aiuti ad andare avanti. Purtroppo, nessuno di questi approcci funziona a lungo andare. Per gestire lo stress dei nostri giorni servono strategie e soluzioni efficaci. Lo yoga nidra e le indicazioni fornite in questo libro sono la strada da percorrere. Questo capitolo vi insegnerà a capire e a valutare il vostro stress e le sue ramificazioni. Avrete l'opportunità di andare alla radice delle cause dello stress e di contrastarle sul nascere.

Che cos'è lo stress?

Lo stress è una reazione fisiologica normale e immediata alla pressione provocata da una tensione situazionale, fisica, mentale o emotiva. Non importa se si tratta di una minaccia reale o immaginaria. Lo stress può insinuarsi in noi lentamente o piombarci addosso all'improvviso e manifestarsi in entrambi i modi, palese o sottile.

Lo stress si verifica quando una persona percepisce che le pretese nei suoi confronti – che variano dalla lieve irritazione al trauma più grave – superano le sue capacità di *coping* e le sue risorse. A volte riusciamo a gestire bene lo stress, altre no.

Lo stress viene avvertito ogni volta che ci sentiamo minacciati. Per esempio, essere aggrediti fisicamente da un nemico è decisamente stressante, così come lo sono le inondazioni o gli incendi. Allo stesso modo, le fasi di adattamento, le incombenze quotidiane e i cambiamenti che si affrontano nella vita hanno anch'essi la facoltà di innescare uno stress poco gradito, a seconda che tali cambiamenti siano percepiti come positivi o negativi. Fra i potenziali agenti stressanti si annoverano le pressioni sul luogo di lavoro, i problemi familiari, le questioni finanziarie, gli ingorghi stradali, i problemi con il computer, le attese in coda, le scadenze. Una scarsa qualità dello stile di vita, che includa per esempio alimentazione inadeguata, mancanza di sonno e dipendenza – da droghe, psico-

farmaci, alcolici – può renderci più vulnerabili allo stress e complicare un quadro già di per sé negativo. Anche eventi in apparenza piacevoli come una promozione, una vacanza, una laurea o un matrimonio possono essere fonte di stress.

Leccesso di stress può provocare infelicità, malattia, pessime relazioni sociali, ansia e mancanza di energia. Se non viene indirizzato in maniera corretta e su base regolare, lo stress può portare a problemi di salute che si manifestano a livello fisico, mentale e/o emotivo.

Spesso, le persone che sono sopraffatte dallo stress non hanno la minima idea di che cosa fare o non riescono a trovare il tempo per gestirlo in modo adeguato. Altri credono che vivere sotto una pressione costante sia normale e persino utile. Alcuni pensano di saperne abbastanza o che lo stress non conti granché. In pochi sono a conoscenza delle conseguenze che lo stress ha nelle loro vite, e la maggior parte è convinta che il proprio modo di reagire allo stress sia uguale a quello degli altri.

La verità è che, in genere, ogni persona reagisce agli stressori in maniera diversa. Ciò che è esaltante e stimolante per qualcuno può mandare in tilt qualcun altro. Per esempio, una tempesta di neve è eccitante per alcuni, mentre altri si preoccupano e si spaventano anche solo ascoltando una previsione che annuncia neve. Altri ancora ignorano del tutto la neve. Oppure, per fare un altro esempio, un cattivo funzionamento del computer provoca ansia in alcuni mentre ad altri può apparire come un rompicapo impegnativo ma divertente. Questi esempi mostrano come la stessa circostanza crei reazioni e risposte differenti nelle persone.

Nella società odierna, il rilassamento è largamente mal interpretato oltre che sottovalutato. Pur essendo vitale per la salute e per la felicità, viene spesso considerato una inutile perdita di tempo. Purtroppo, molti ritengono di sapere come rilassarsi e si affidano a comportamenti sbagliati, come guardare troppa Tv, fare shopping inutile e compulsivo, praticare troppa attività fisica o, per conver-

so, non praticarne affatto, fumare sigarette, mangiare e bere in modo sconsiderato.

Lo 'svantaggio distrazione' e le sue cause

La maggior parte di noi è fuori allenamento quando si tratta di rimanere concentrata. Ci distraiamo con estrema facilità. Cerchiamo di fare troppo in troppo poco tempo per esaudire in fretta la nostra *to-do list*. I nostri pensieri, le nostre azioni e i nostri sentimenti saltano di palo in frasca con la stessa rapidità delle immagini e dei suoni di un thriller televisivo. In mezzo a tanta competizione, diventa davvero difficile rimanere concentrati, e finiamo con l'essere sempre più dispersivi. La capacità di attenzione e di memoria tendono a ridursi quasi a zero.

Il multitasking

Sembra accattivante, ma non funziona nel lungo periodo. Anche se diamo l'impressione di stare facendo due o più cose in contemporanea, la realtà è che il cervello passa rapidamente da un compito all'altro. Benché possa rivelarsi utile nei compiti meccanici che richiedono poca intelligenza cerebrale (per esempio, camminare mentre si mastica un chewing gum), il multitasking è dannoso nei casi che necessitano di maggiori capacità cognitive. Il multitasking modifica la materia cerebrale, favorisce lo stress e la perdita di tempo, riduce la produttività e danneggia la memoria a breve e a lungo termine.

Il cervello non è in grado di recepire e gestire contemporaneamente due diversi flussi di informazioni. È impossibile per il cervello codificare completamente più di un flusso di informazioni alla volta in memoria a breve termine. E le informazioni non potranno mai tradursi in memoria a lungo termine, se prima non diventano memoria a breve termine. In entrambi i casi, le informazioni non possono essere richiamate né messe a frutto. Ciò determina smemoratezza, scarsità di memoria e più stress.

L'eccessiva dipendenza da Internet

È un altro schema comportamentale che sta invadendo praticamente ogni cosa. Si comincia con l'andare online per cercare qualcosa che ci interessa e in un attimo ci si ritrova a controllare la posta elettronica, a scorrere le ultime notizie, a dare un'occhiata alle pagine Web preferite o a giocare, al punto che poi diventa difficile tornare al motivo originario che ci ha spinto ad aprire Internet. Rispondere alle email di lavoro e alle chiamate in macchina o nel fine settimana è ormai la norma. Le scorciatoie e le risposte rapide sembrano più importanti di una riflessione accurata e approfondita. L'analisi ponderata e la giusta azione sembrano lussi del passato. Prendersi una pausa per gustarsi un pranzo con un amico, trascorrere del tempo in famiglia o godersi con calma una mostra d'arte sono attività spesso interrotte da questo abuso di connessione a Internet. I dispositivi si trasformano in un'arma a doppio taglio. La risposta stress si attiva di continuo e consuma le nostre energie, le nostre risorse, la nostra salute.

Stress e distrazione

La distrazione è una conseguenza del multitasking, della dipendenza da Internet e di comportamenti analoghi. All'inizio, questi modelli di distrazione sembrano abbastanza innocui finché non si trasferiscono nella quotidianità. Essere distratti mentalmente può portare a una stressante reazione a catena. Per esempio, lo stress aumenta rapidamente quando ci sentiamo sotto pressione perché vogliamo arrivare da qualche parte in tempo, specie se dobbiamo cercare affannosamente le chiavi che abbiamo perso e gettato chissà dove mentre ci dedicavamo soprappensiero a più cose in contemporanea. A quel punto, perdiamo la calma e andiamo su tutte le furie. Fra l'altro, incidenti e infortuni sono più probabili quando si è assorti.

Lo stress si scatena quando i confini fra tempo personale e vita la-

Sommario

6	<i>Introduzione</i>
19	La gravità dello stress: perché è importante alleviarlo
47	Conoscere lo yoga nidra
73	Si parte: come si pratica lo yoga nidra
102	Rilassarsi: il rilassamento profondo per ritrovare pace e gioia
123	Riflettere: lo yoga nidra per la forza e l'equilibrio interiori
146	Rigenerarsi: per una migliore qualità di vita
170	APPENDICE 1: Le mudra per integrare lo yoga nidra
177	APPENDICE 2: Esercizi di respirazione per ridurre lo stress e aumentare l'energia
184	APPENDICE 3: 10 esercizi di rilassamento, respirazione e meditazione (da 1 a 10 minuti)
196	APPENDICE 4: Come guidare gli altri nello yoga nidra
203	Ringraziamenti
204	Bibliografia